

日付	メニュー	原材料	アレルギー
3(月)	揚げ大豆ごはん	精白米 酒 大豆 サラダ油 醤油 塩	
	鶏の唐揚げ ／小松菜と人参のナムル	鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉/小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
	バナナ	バナナ	
4(火)	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米 鶏肉 塩 粒マスタード マヨネーズ パン粉 パルメザンチーズ パセリ サラダ 菜 人参	小麦 乳
	南瓜サラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	W竹輪煮	竹輪ふ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
5(水)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	乳
	プロテインサラダ	大豆 じゃがいも 人参 きゅうり プロセスチーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう	
	わかめの炒め煮	わかめ 鰹節 生姜 オリーブ油 醤油	
6(木)	親子煮	精白米 卵 鶏肉 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 焼き麩	小麦 卵 乳
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	りんご	りんご	
7(金)	鮭フライ	精白米 鮭 塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦 卵 乳
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 糸こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー 玉ねぎ サラダ油 砂糖 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
10(月)	スパニッシュ オムレツ	精白米 卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サ ラダ油 サラダ菜	小麦 卵 乳
	ブロッコリーの ペペロンチーノ	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	大豆の煮もの	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油	
12(水)	焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油 ガラスープ ウスターソース ケ チャップ 醤油 青のり	小麦
	竹輪揚げ／オレンジ	竹輪 小麦粉 サラダ油 サラダ菜/オレンジ	
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま油 塩	
13(木)	タンドリーチキン	精白米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラム マサラ パプリカ ヨーグルト サラダ菜 ミントマト	乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 酢 塩 こしょう サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
14(金) 1年 スクール ランチ	ミートローフ (チーズのせ)	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 卵 パン粉 ケチャップ ナツ メク 豆腐 スイートコーン チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 片栗粉 サラダ菜	小麦 卵 乳
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 塩 砂 糖	
	金平ごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。

<お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。

<お弁当予約のキャンセル>原則として、前日の12時までとなります。

ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(月)	豚の味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	
	キャベツとたまねぎの サラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	
	大根の煮物	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
18(火) 3年 スクール ランチ	ポークチャップ	精白米 豚肉 塩 酒 にんにく サラダ油 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖 こしょう ブロッコリー	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
	パイナップル	パイナップル	
19(水) 食育の 日	白身魚の香草パン粉焼 き	精白米 鱈 塩 パン粉 パセリ にんにく パルメザンチーズ オリーブ油 サニーレタ ス ミントマト	小麦 卵 乳 エビ
	ポパイサラダ	ほうれん草 スイートコーン ハム 醤油 こしょう 塩 酒 レモン汁 砂糖 サラダ油	
	大根餅	大根 こねぎ おきあみ 鰹節 塩 片栗粉 醤油 サラダ油 小麦粉	
20(木) 4年 スクール ランチ	豚肉のスタミナ焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 たら もやし 赤 パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ 塩 こしょう	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
6年 カフェラ ランチ	豚丼	精白米 豚肉 玉ねぎ 小麦粉 サラダ油 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ ごま	小麦
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん	
	味噌汁(揚げとねぎ)	油揚げ ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	
21(金) 2年 スクール ランチ	鶏のチリソース煮	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく ねぎ ごま油 ケチャップ ガ ラスープ 醤油 砂糖 サラダ菜	
	ごぼうサラダ	ごぼう 人参 赤いんげん豆 ひよこ豆 ごま 塩 こしょう マヨネーズ	
	きゅうりの塩麹漬け	きゅうり 塩麹 塩	
25(火) 5年 スクール ランチ	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 (シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ) トマト水煮 コンソメ ケ チャップ ウスターソース 塩 パセリ	
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう 刻み昆布 人参 きゅうり 塩 サラダ油 醤油 酢 砂糖	
	南瓜の含め煮	かぼちゃ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
26(水)	かやくごはん	精白米 煮干し 鶏肉 油揚げ 人参 しいたけ ごぼう 醤油 酒 塩 みりん	
	ポークソテー ／ほうれん草の胡麻和え	豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 サラダ菜 じゃがいも/ほうれん草 ごま 醤油 砂糖	
	いちご	いちご	
27(木)	肉巻き	精白米 豚肉 いんげん えのき 人参 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ菜 小麦粉	小麦
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
28(金)	チキンライス	精白米 鶏肉 コンソメ 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケ チャップ 砂糖 ピーマン	小麦 卵 乳
	お魚コロッケ ／白菜の浅漬け	はんぺん 玉ねぎ スイートコーン 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ パン粉 サラダ油 サ ラダ菜/白菜 砂糖 塩	
	牛乳寒	牛乳 寒天 砂糖 みかん缶	